**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАСТИ ЗДОРОВЫМ.**

Изнюк Татьяна Васильевна,

учитель начальных классов

Правильный режим важен для развития детского мозга.

Ежедневно ребенок ложиться спать в одно и то же время, это положительно влияет на его способности к обучению.

Утром не будите ребенка слишком резко.

Убедитесь, что место для сна удобное и безопасное.

**Как правильно запрещать?**

1. «Нет» не должно быть слишком много.

2. Пусть запрет или отказ будут аргументированными.

3.Сохраняйте спокойствие и уверенность, «нет» не должно быть слишком эмоциональным.

4. Предлагайте альтернативу, когда отказываете.